



KriKoko

Kritischer Konsum konkret

Bewusster und nachhaltiger leben

Eine KriKoKo anlässlich der Fastenzeit

Februar | 2021

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe*r Leser*in!

Gestern hat die Fastenzeit begonnen, doch, auf was möchte man verzichten, nachdem das letzte Jahr schon so stark von Verzicht geprägt war? Diese KriKoKo soll dir ein paar Ideen an die Hand geben, wie du dein Leben in der Fastenzeit ein wenig bewusster und nachhaltiger gestalten kannst – ohne groß zu verzichten.

Unserem Gastautor* Philipp Betz (Kirchlicher Assistent* der GCL-JM) danken wir herzlich für seinen* Beitrag, den spirituellen Impuls.

Wir würden uns freuen, wenn du deine Erfahrungen oder deine ganz eigenen Pläne für die Fastenzeit mit uns teilst und wünsch dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Deine KriKoKo-Redaktion

Isabelle mit Andreas, Friedrich, Helena, Ryan, Severin sowie Franziska und Birgit

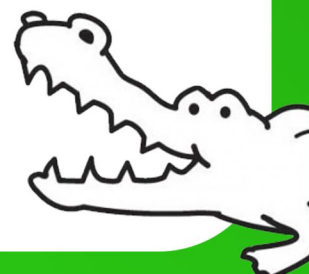
+++ Themenschwerpunkt:

Bewusster und nachhaltiger leben +++

++ Infoteil ++

Wieso fasten wir eigentlich? Die Fastenzeit beschreibt den (ohne die Sonntage) vierzig-tägigen Zeitraum vor Ostern. Es soll ein Zeitraum des Fastens, Betens und Besinnens sein, der mit Aschermittwoch beginnt und mit dem Fastenbrechen in der Osternacht endet. Das Fasten wird als Mittel genutzt, sich mehr nach innen zu wenden, achtsamer zu werden und die Beziehung zu Gott zu stärken. Die Fastenden verzichten auf Dinge, die ihnen lieb sind, um Abstand von eigenen „Süchten“ und vom Alltagstrott zu bekommen, um im eigenen Leben wieder Wesentlicheres wahrnehmen zu können oder schlicht, um nachweihnachtliche Pfunde wieder loszuwerden. Oft werden Dinge wie Süßigkeiten, Autofahren oder auch Alkohol gefastet.

In dieser KriKoKo wollen wir uns aber nicht mit dem Verzicht befassen, sondern ein größeres Augenmerk auf das Besinnen richten. Wir sind seit einiger Zeit dazu gezwungen, persönliche Kontakte zu fasten. Dies schließt auch den Besuch von Begegnungststätten wie Restaurants, kulturelle Veranstaltungen, z. B. Konzerte oder Theaterbe-



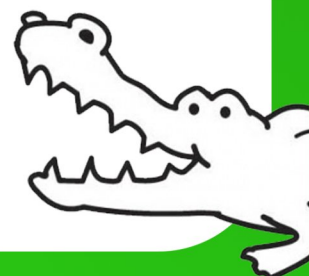


suche, aber auch Reisen mit ein. Doch lass' uns gemeinsam die guten Dinge hervorheben, kleine Dinge wie Spaziergänge im Sonnenschein, ein Telefonat mit Freund*innen oder ein gutes Buch. Wie wir uns mehr auf Positives besinnen und dabei gleichzeitig etwas nachhaltiger leben können, obwohl so viel Außergewöhnliches und Negatives um uns herum passiert, zeigen wir dir in dieser KriKoKo.

Weniger Bildschirmzeit für mehr digitales Wohlbefinden

45 Millionen Menschen in Deutschland haben im ersten Quartal 2020 Internetdienste wie Zoom, Facebook oder WhatsApp genutzt. Das sind 68 % der rund 67 Millionen Internetnutzer*innen. Im Vorjahreszeitraum waren es 59 % (Jerzy 2020). Social Media, Video- und Nachrichtentools ermöglichen es uns während der Pandemie, trotz Social Distancing Kontakt zu halten. Im Rahmen einer Umfrage bei über 65-Jährigen gaben 58 % der Befragten an, aufgrund ihrer Internetnutzung besser durch die Krise zu kommen und 38 % sagten, dass das Internet es ihnen ermöglicht, Kontakte zu Freund*innen, Familie und Bekannten aufrechtzuerhalten (Statista 2021). Zwar wurden in dieser Statistik nur Senior*innen abgebildet, vielen Kindern, Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen geht es aber sicher ähnlich. Aktuell wird das Internet jedoch nicht nur zum Kontakt-Halten benutzt, sondern auch für Meetings im Homeoffice, für Onlinevorlesungen oder Homeschooling. Teilweise werden sogar Besuche bei Ärzt*innen auf Videosprechstunden verschoben. Neben alldem verbringen wir Zeit mit Social Media, YouTube, Gaming, Nachrichten und vielem mehr vor unseren Bildschirmen. Im Laufe des Tages kommt so einiges an „Bildschirmzeit“ zusammen. Da drängt sich die Frage auf, ob das gut ist, und wie man zwischen sinnvoller und weniger sinnvoller Nutzung digitaler Medien differenzieren kann.

Dies zu unterscheiden, macht hinsichtlich der Auswirkungen Sinn, welche digitaler Konsum mit sich bringt. So wurde im Jahr 2019 beispielsweise eine Studie veröffentlicht, die untersucht hat, ob digitaler Stress im Job das Krankheitsrisiko erhöht bzw., welche körperlichen Auswirkungen ein hohes digitales Stresslevel mit sich bringt. (Dabei kann es sich beispielsweise um eine lange Bildschirmzeit und/oder den Druck handeln, ständig erreichbar zu sein.) In der Studie wurden vor allem die Unterschiede zwischen den Personengruppen betrachtet, welche geringen bzw. starken digitalen Stress haben. Die Differenz ist deutlich zu erkennen. Während beispielsweise 14 % der Personen mit geringem digitalen Stress an psychischen Beeinträchtigungen leiden, sind es bei den Befragten mit starkem digitalem Stress 39 % (Fraunhofer et al. 2019). Die ausführliche Grafik mit den Studienergebnissen findest du [hier](#).





Die Vorteile der digitalen Welt haben also auch ihre Grenzen. Man sollte die Zeit vor dem Bildschirm hinterfragen und reduzieren. Um dies zu tun, kann man zwischen aktivem und passivem Nutzen unterscheiden. Dient die Zeit vor dem Bildschirm eher der Arbeit, der Schule, dem Studium, dem Kontakte-Halten oder bspw. etwas Kreativem, wird sie also aktiv genutzt oder dient sie der Unterhaltung, dem Zeitvertreib und dem mehr oder weniger grundlosen Handy-in-der-Hand-Halten?

Genau um diese Unterscheidung soll es bei dem Begriff „digitales Wohlbefinden“ auch gehen. Die Bildschirmzeit, die für die Ausführung deiner Arbeit oder zum Lernen notwendig ist, lässt sich natürlich nicht streichen. Darüber hinaus kannst du aber versuchen, herauszufinden, welche Zeit am Smartphone dir gut tut und welche nicht. Versuche achtsamer mit dieser Zeit umzugehen und reduziere, wo immer du feststellst, dass du dir nur die Zeit vertreibst, ohne etwas davon zu haben. Ein Tool, das dabei behilflich sein kann, ist die Anzeige der Bildschirmzeit. Sowohl für Android- als auch für Apple-Nutzer*innen gibt es vorinstallierte Funktionen, mit welchen dir nicht nur die Zeit angezeigt wird, die du am Handy verbracht hast, sondern auch, welche Apps du dabei genutzt hast. Hinterfrage, bei welchen Apps es vielleicht sinnvoll ist, die Zeit zu limitieren und welche dir gut tun. Entspannung ist zum Beispiel durch Apps wie „Calm“ auch digital möglich. Vielleicht entspannt oder heitert es dich auch, ein lustiges Video auf YouTube anzuschauen. Wichtig ist, dass du dir darüber bewusst bist und du dir ehrlich klar machst, was dir gut tut und was nicht.

In der Rubrik „Zur weiteren Information“ findest du mehr zum Thema und einige Tipps, wie du die Zeit vor´m Bildschirm reduzieren kannst.

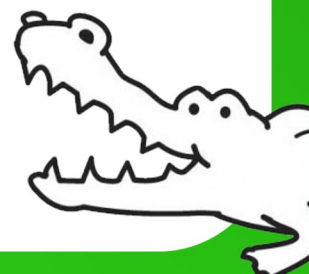
Übrigens: Wenn du für mehr digitales Wohlbefinden deine Bildschirmzeit einsparst, tust du gleichzeitig auch etwas Gutes für den Klimaschutz. Die verstärkte Nutzung von Internet und digitalen Endgeräten in „Coronazeiten“ hat schließlich nicht nur negative Folgen für die persönliche Gesundheit, sondern auch für die Gesundheit unseres Planeten. (Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß durch Kühlung von Servern, Benutzung von digitalen Geräten usw.)

Quellen:

Jerzy 2020: <https://www.capital.de/wirtschaft-politik/so-veraendert-corona-die-internetnutzung>

Statista 2021: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1150502/umfrage/internetnutzung-von-senioren-in-der-corona-krise/>

Fraunhofer et al. 2019: <https://de.statista.com/infografik/19229/digitaler-stress-im-job-erhoeht-krankheitsrisiko/>





Dankbarkeitstagebuch für mehr analoges Wohlbefinden

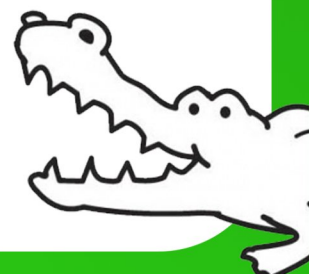
Die Nachrichten sind gefüllt mit Beiträgen über Corona. Berichtet wird von neuen Fällen, von Menschen, die an Corona gestorben sind oder von neuen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie. Restaurants bleiben geschlossen, Sportstätten und Kinos ebenfalls, Freund*innen darfst du - wenn überhaupt - auch nur noch begrenzt, zu bestimmten Zeiten und am besten nur draußen treffen. Kein Wunder, wenn es dir in dieser Situation schwerfällt, das Positive in deinen Tagen zu erkennen.

Tatsächlich nimmt das Gehirn negative Reize bis zu 11-mal stärker wahr als positive. Um dennoch positive Ereignisse als solche wahrzunehmen, hilft es, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Studien zufolge haben sich Menschen, die wöchentlich ein Dankbarkeitstagebuch geführt haben, wohler gefühlt und sind optimistischer in die nächste Woche gegangen. Bei täglichem Schreiben berichteten Studienteilnehmer*innen von mehr Positivität, Enthusiasmus, Entschlossenheit, Fürsorglichkeit und Energie. Außerdem haben sie im Beobachtungszeitraum von zwei Monaten Fortschritte im Erreichen wichtiger persönlicher Ziele gemacht – sowohl akademischer Art als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen und gesundheitlich. ([Gratitude and Well-Being - Gratitude Works - ucdavis.edu](https://www.ucdavis.edu/~gratitude/))

Das klingt doch vielversprechend und nach einem guten Plan für die Fastenzeit. Wenn du dich daran versuchen willst, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, kannst du dir beispielsweise vornehmen, jeden Abend oder auch nur einmal am Ende der Woche Zeit dafür einzuräumen. Alles, was du dazu brauchst sind 5-10 Minuten, etwas worauf du schreiben kannst und einen Stift. Falls es dir schwerfällt, etwas zu finden, was du aufschreiben kannst, fange bei den für uns tendenziell selbstverständlichen Dingen des Tages an. Etwa „ein leckeres Frühstück / Mittagessen / Abendessen“ oder „die Sonne hat geschienen“. Ebenfalls können Telefonate bzw. Spaziergänge mit Freund*innen oder Familienmitgliedern auf solch einer Liste stehen. Vielleicht hast du dich auch über eine sportliche Leistung, das Lesen eines Buches, das Lernen von etwas Neuem gefreut oder auch darüber, dass du heute ausgeschlafen hast.

Achte auch auf die kleinen Dinge oder Veränderungen in deinem Alltag und schreibe sie auf, falls sie dich positiv gestimmt haben. Nach einigen Tagen oder Wochen kannst du zurückblättern. Vielleicht erkennst du, ob sich etwas verändert hat.

Vielleicht willst du die Ideen aus dem Bereich digitales Wohlbefinden und das Dankbarkeitstagebuch auch verbinden. Eine Option wäre zum Beispiel, das Smartphone zu





einem festen Zeitpunkt am Abend wegzulegen, stattdessen Stift und Papier in die Hand zu nehmen und Dinge aufzuschreiben, die heute gut waren.

Falls du das Dankbarkeitstagebuch während der Fastenzeit in deinen Alltag integrierst, würden wir uns darüber freuen, wenn du uns berichtest, wie es dir damit gegangen ist.

++ Das Eine, was du (außerdem) sofort tun kannst ++

Du willst in dieser Fastenzeit auf etwas Materielles verzichten? Für diesen Fall findest du hier einige Anregungen aus bisherigen KriKoKos, die sich mit dem Thema Fasten beschäftigen:

Die KriKoKo zur Fastenzeit 2015 beschäftigt sich mit dem Fasten im Allgemeinen und gibt Tipps dazu, auf welche Dinge man verzichten könnte. Darunter sind unter anderem: Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol, Musik und Kaufen.

https://j-gcl.org/wp-content/uploads/2020/01/KriKoKo_Fasten_Februar-2015.pdf

2016 beschäftigt sich die KriKoKo anlässlich der Fastenzeit mit dem Thema Lebenswandel. Dabei werden Anregungen und Aktionsvorschläge zu vielen verschiedenen Möglichkeiten des Wandels gegeben. Diese drehen sich zum Beispiel um Haltungsänderungen, das Einfordern von Rechten oder den Klimawandel.

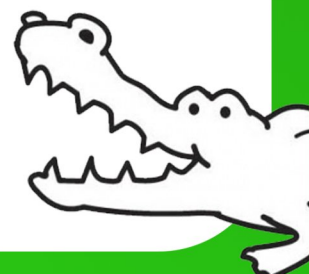
https://j-gcl.org/wp-content/uploads/2020/01/KriKoKo_Lebenswandel_Februar-2016.pdf

Im Jahr 2018 stellen wir in der KriKoKo einen Guide zum Plastikfasten vor. Dieser erklärt zum einen, wieso es sinnvoll ist, weniger Plastik zu verwenden und wie das möglich ist. Zum anderen findest du Rezeptideen und DIYs für plastikfreie Alternativen.

https://j-gcl.org/wp-content/uploads/2020/01/KriKoKo_Plastikfasten_Februar-2018.pdf

In der Fastenzeit 2019 werden Anregungen von verschiedenen J-GCLer*innen zur Fastenzeit aufgeführt. Es gibt z. B. eine Minimalismus-Challenge, einen Beitrag zur Internetnutzung, einen zum Thema Mode und einen zu Gemüseanbau.

https://j-gcl.org/wp-content/uploads/2020/01/KriKoKo-Anregungen_Fastenzeit-M%C3%A4rz-2019.pdf





++ Zur weiteren Information ++

In diesem Artikel werden Apps vorgestellt, die zu mehr digitalem Wohlbefinden führen sollen. So genannte „Wellbeing-Apps“: <https://unternehmer.de/it-technik/233632-digitales-wohlbefinden-google-veroeffentlicht-wellbeing-apps-video-2>

Ein Thema, das vor allem in Zeiten von Corona, in denen vieles digital stattfindet, Ungerechtigkeit schafft: Nicht alle Menschen haben die Möglichkeit, (ständig) online zu sein. Etwa 3,5 Milliarden Menschen weltweit sind ohne Internet. Einen Artikel dazu findest du hier: <https://www.spiegel.de/netzwelt/netzpolitik/internetnutzung-in-der-corona-krise-die-halbe-welt-ist-noch-offline-a-a9780333-e476-47cf-9c4b-5b3267b04008>

Anja Schaubeger schreibt für Utopia einen Bericht über ihre Smartphone-Diät. Welche Phasen sie dabei durchlebt, welche Erkenntnisse es ihr bringt und wie sie danach weitermachen will, kannst du im Artikel nachlesen: <https://utopia.de/ratgeber/smartphone-diaet/>

Es fällt dir schwer, zu unterscheiden, wann es sinnvoll ist, das Smartphone zu benutzen und wann nicht? Hier findest du 7 Tipps, die dir dabei helfen, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen: <https://utopia.de/weniger-zeit-am-handy-tipps-168594/>

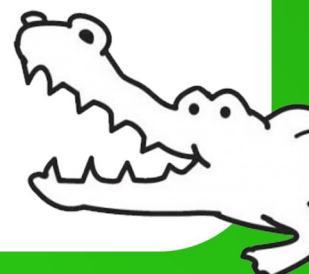
++ Spiritueller Impuls ++

von Philipp Betz, Kirchlicher Assistent* der GCL-JM auf Bundesebene

Bitte abonnieren Sie den YouTube-Kanal! Folgt uns auf Twitter! Auf Spotify keine Folge unseres Podcasts mehr verpassen! Die neuesten Nachrichten jetzt direkt aufs Handy!

Ganz klar, es war wohl noch nie so leicht wie heute, am Ball zu bleiben. Neuigkeiten und alle interessanten Themen von Politik über Wirtschaft und Gesundheit bis hin zu Reise und Royals, Bundesliga und Beauty quasi in Echtzeit mitzubekommen und das ohne 24/7 Homepages zu aktualisieren (oder wie auch immer man sich früher einmal informiert haben mag). Und das Beste: Niemand schreibt mir vor, wann und wo ich einen Artikel zu lesen, eine Sendung zu schauen oder einen Beitrag zu hören habe. Gerade die Lücken im Alltag lassen sich so perfekt für das nächste Update, einen kurzen Newsfeed-Check oder ein geteiltes Video nutzen.

Was aber, wenn die Lücken gar nicht mehr ausreichen für alle abonnierten Folgen, die Push-Benachrichtigungen, die ungesehenen Videos? Wenn ich mich dabei ertappe, zu





antworten: „Noch nicht, mache ich aber heute Abend ganz sicher.“, jedes Mal, wenn man mich fragt: „Hast du schon gesehen?“...

Dann brauchen wir eine Fastenzeit. Keine neue Challenge, die uns herausfordert, kein (spirituelles) Fitnessprogramm, sondern Verzicht, der uns frei macht von bewussten (oder unbewussten) Abhängigkeiten. Jesus spricht seinen Jünger*innen den Mut zu, auf Besitz zu verzichten: „Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Denn das Leben ist mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung.“ (Lk 12,22f.) Wir dürfen vermutlich für unser – mit Sicherheit weniger entbehrungsreiches – Leben ergänzen: Fürchte nicht, etwas zu verpassen. Das Leben ist mehr als die Nachrichten von heute.

Nein, hab ich nicht gelesen. Nö, die Folge hab ich verpasst.

+++ Lust auf Briefpost?

J-GCL-Fastenimpulse: Anmeldung bis zum 21. Februar +++

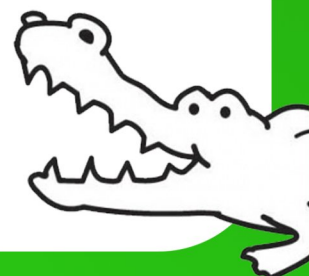
Bei all den digitalen Angeboten dieser Tage sollen unsere Fastenimpulse die Möglichkeit bieten, dem Bildschirm zu entkommen. Wöchentliche Fastenbriefe, die per Post zu dir nach Hause kommen, sollen dich mit Impulsen zum Thema "Wir sitzen alle in einem Boot." durch jede Woche der Fastenzeit begleiten.

Wenn du Lust hast, teilzunehmen, melde dich bis zum Sonntag (21. Februar) unter fastenimpulse@j-gcl.org mit Name und Adresse an.

Mit der Angabe deiner Adresse willigst du ein, dass deine Adressdaten ausschließlich im Rahmen unserer Fastenaktion genutzt werden, um dir die Fastenbriefe zuzusenden. Nach Ende der Aktion (spätestens am 6.4.2021) werden die Daten von uns gelöscht. Natürlich ist eine Änderung der Angaben oder die Löschung der Daten auch vorher jederzeit möglich. Weitere Infos zum Datenschutz kannst du über mail@j-gcl.org oder 0821/31 99-804 jederzeit einholen.

Als "Impulsgeber*innen" freuen sich schon jetzt auf deine Anmeldung:

Jörg Buchhold (KiAss J-GCL Würzburg), Klemens Fastenmeier (KiAss J-GCL Passau), Markus Lidel (KiAss J-GCL Augsburg), Franz Pfeffer (KiAss J-GCL Regensburg), Maike Schmidt (Bildungsreferentin* J-GCL Augsburg) sowie Philipp Betz und Anna Lena Salomon (KiAss J-GCL Bundesebene)





+++ Schick uns was für die nächste KriKoKo +++

Die nächste KriKoKo wird sich mit „**Corona und Nachhaltigkeit**“ beschäftigen. Wir freuen uns über deine Fragen oder Gastbeiträge:

krikoko@j-gcl.org

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z. B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast, maile uns einfach:

krikoko@j-gcl.org – Wir freuen uns.

+++ Besuch uns in den sozialen Medien +++

Schau doch mal vorbei:

<https://www.facebook.com/jgcl.krikoko/>

https://www.instagram.com/krikoko_jgcl/

+++ KriKoKo-Ausgaben zum Anhören +++

Die KriKoKo gibt es auch als Podcast auf Spotify, Youtube oder direkt auf der Homepage:

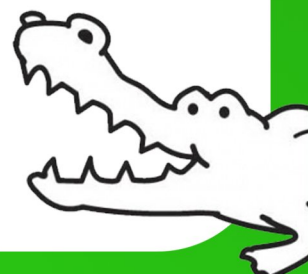
[https://open.spotify.com/show/4VqmPYOuNND8qb8fjIFgQM?](https://open.spotify.com/show/4VqmPYOuNND8qb8fjIFgQM?si=LMseH489SA2Q7oOVi8KTQQ)

[si=LMseH489SA2Q7oOVi8KTQQ](https://open.spotify.com/show/4VqmPYOuNND8qb8fjIFgQM?si=LMseH489SA2Q7oOVi8KTQQ)

<https://www.youtube.com/channel/UCyKDdw3rOCC-4p42e2d1MLg/videos>

<https://j-gcl.org/kritischer-konsum/>

Für die Inhalte der Gastbeiträge übernimmt die Kommission „Kritischer Konsum“ keine Verantwortung.



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

Isabelle Paul

(GCL-MF, DV Regensburg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

• Helena Bündenbender

(GCL-MF, DV Berlin, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Friedrich Hiemenz

(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Andreas Holzinger

(GCL-JM, DV Aachen, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Severin Wingender

(GCL-JM, DV Trier, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Ryan Zaunseder

(GCL-JM, DV Trier, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Franziska Roth

(GCL-MF, DV Speyer, freie Mitarbeiterin* der Kommission Kritischer Konsum)

• Birgit Springer (GCL-MF, Referentin*)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle

Bei St. Ursula 2

86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org